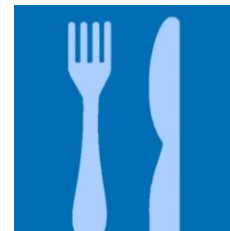
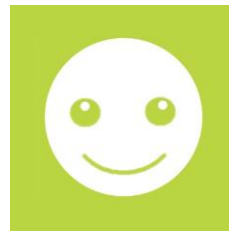
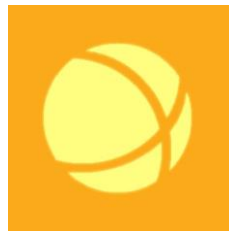




▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

HERZLICH WILLKOMMEN!





WICHTIGER HINWEIS

Die nachfolgenden Folien stellen das Begleitmaterial zu den offiziellen schriftlichen Curricula der Bereiche Bewegung (Lagerstrøm, 2018), Psychologie/ Pädagogik (Göhner & Fuchs, 2018) und Ernährung (Hamm & Berg, 2018) zum Adipositas-Schulungsprogramm M.O.B.I.L.I.S. dar, in denen jeweils auch Informationen im Überblick zum gesamten Programm zu finden sind.

Zitiervorschlag:

Berg, A., Fuchs, R., Göhner, W., Haas, U., Hamm, M., Hautz, M. & Lagerstrøm, D. (2018). *M.O.B.I.L.I.S. Interdisziplinäres Schulungsprogramm zur Therapie der Adipositas und assoziierter Risikofaktoren. Begleitfolien*. Hrsg.: M.O.B.I.L.I.S. e.V.

M.O.B.I.L.I.S. (Multizentrisch organisierte bewegungsorientierte Initiative zur Lebensstiländerung in Selbstverantwortung) ist ein 12-monatiges Programm zur Veränderung des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens für Personen mit Adipositas (BMI 30-40). Dieses interdisziplinär angelegte Programm wurde als Forschungsprojekt unter der Leitung von Prof. Dr. A. Berg (Universitätsklinikum Freiburg) in Zusammenarbeit mit der Sporthochschule Köln (Prof. Dr. H.-G. Predel; Dr. D. Lagerstrøm), der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg (Prof. Dr. M. Hamm) und dem Arbeitsbereich Sportpsychologie der Universität Freiburg (Prof. Dr. R. Fuchs; Prof.in Dr. W. Göhner) entwickelt. Ziel von M.O.B.I.L.I.S. ist der Aufbau einer energetisch ausgeglichenen Lebensweise. Erreicht werden soll dies durch eine Kombination von psychologischen, sportpraktischen und ernährungsberaterischen Maßnahmen zur Umstellung der körperlichen Aktivität und des Ernährungsverhaltens.

Die praktische Anwendung des Programms wurde zwischen 2004 und 2018 in die Fläche gebracht, indem über einen eingetragenen Verein sowohl Trainerschulungen wie auch die Teilnehmerverwaltung koordiniert wurden. Es wurden 150 interdisziplinäre Teams geschult, die insgesamt 7.430 Teilnehmer*innen betreuten. Sämtliche Daten aus den ärztlichen Untersuchungen wurden in einer zentralen Datenbank zusammengefasst und publiziert (z.B. Lagerstrøm et al., 2013), zudem wurden mehrere Forschungsprojekte im Bereich Psychologie und Bewegung durchgeführt. Daraus hervorgegangen sind vielfältige wissenschaftliche Publikationen, die u. a. unter www.movo-konzept.de eingesehen werden können.

Es wird darauf aufmerksam gemacht, dass das CMS der Webpräsenz von M.O.B.I.L.I.S. nach Beendigung der Organisation des Programms über den M.O.B.I.L.I.S. e.V. von Spammern übernommen scheint.

Integraler Bestandteil des Programms ist die Ernährungsampel (Berg & Hamm, 2020).

Berg, A. & Hamm, M. (2020). Die Ernährungsampel. riva Verlag

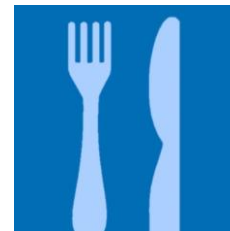
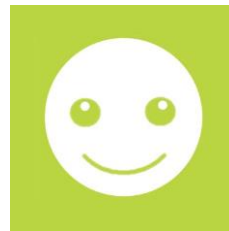
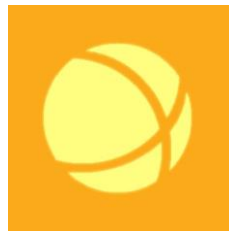
Berg, A., Fuchs, R., Göhner, W., Haas, U., Hamm, M., Hautz, M. & Lagerstrøm, D. (2018). *M.O.B.I.L.I.S. Interdisziplinäres Schulungsprogramm zur Therapie der Adipositas. Teilnehmer-Manual*. Books on Demand (BoD)

Göhner, W. & Fuchs, R. (2018). *M.O.B.I.L.I.S. Interdisziplinäres Schulungsprogramm zur Therapie der Adipositas. Trainer-Manual Psychologie/Pädagogik*. Books on Demand (BoD).

Hamm, M. & Berg, A (2018). *M.O.B.I.L.I.S. Interdisziplinäres Schulungsprogramm zur Therapie der Adipositas. Trainer-Manual Ernährung*. Books on Demand (BoD).



HERZLICH WILLKOMMEN!
Sitzung 1



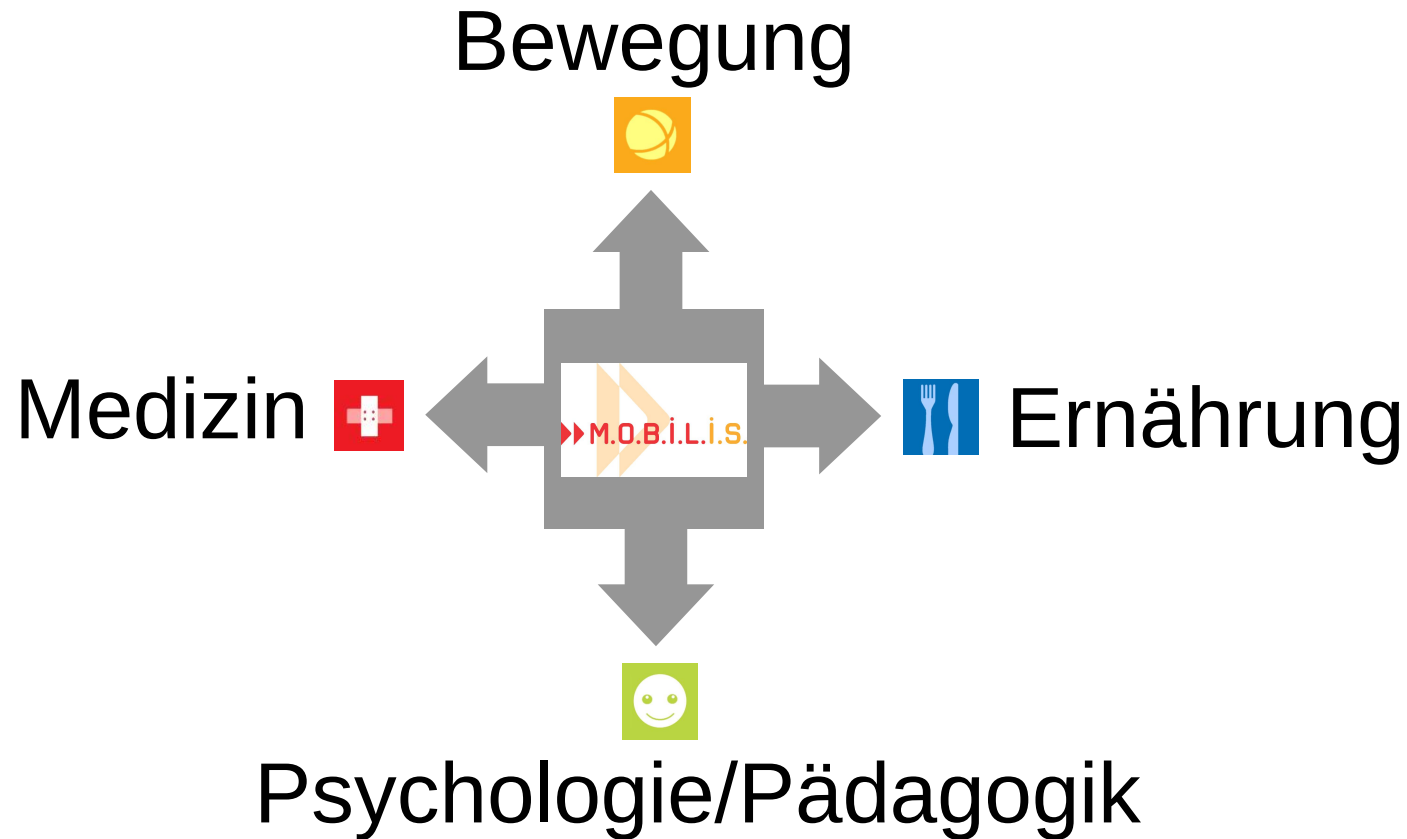


Was bedeutet „M.O.B.I.L.I.S.“?

M Multizentrisch
O organisierte
B bewegungsorientierte
I Initiative zur
L Lebensstiländerung
I in
S Selbstverantwortung

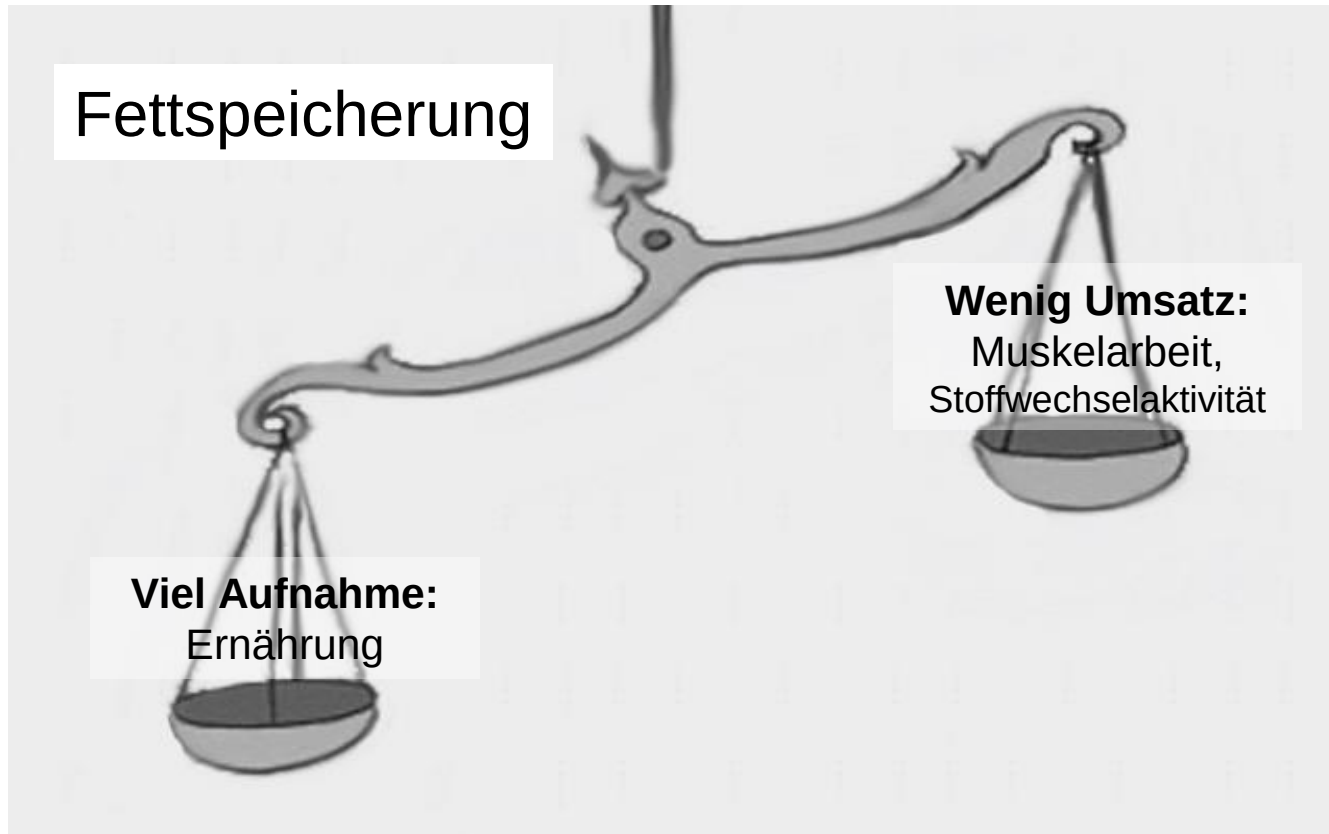


M.O.B.I.L.I.S.-Bereiche





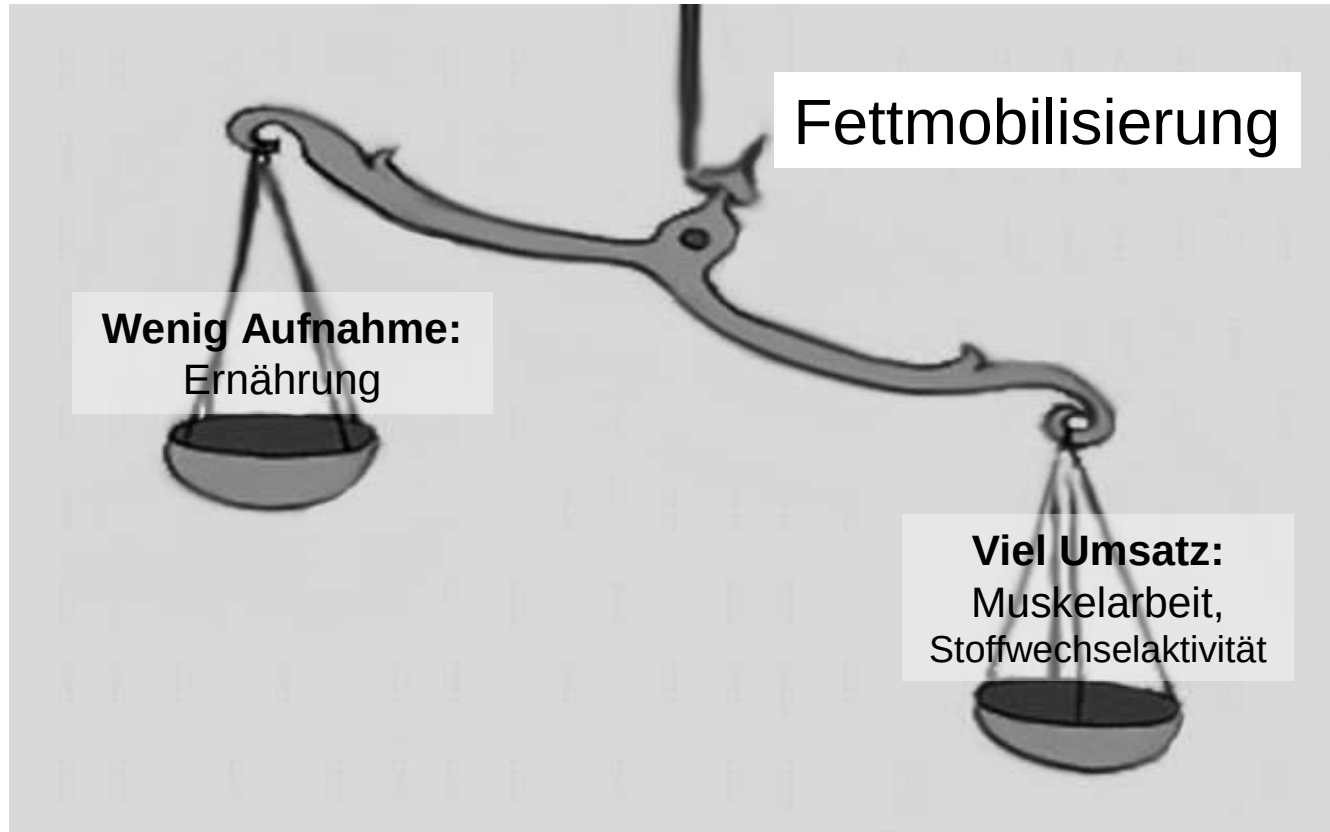
„Positive“ Energiebilanz



Energiebilanz = Energieaufnahme - Energieumsatz



„Negative“ Energiebilanz



Energiebilanz = Energieaufnahme - Energieumsatz



Realistische Erfolgsaussichten



Foto: 3. Ditzinger M.O.B.i.L.i.S.-Gruppe | © ddp / Sascha Schürmann



M.O.B.I.L.I.S.-Motto

Langsam anfangen,

lässig steigern und

langfristig dabeibleiben!



M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungsempfehlungen

1. Nehmen Sie regelmäßig am M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungsprogramm teil.
2. Führen Sie mindestens 3mal bzw. 5mal pro Woche Kräftigungs-Übungen durch.
3. Führen Sie mindestens 1mal pro Woche (z. B. am Wochenende) zusätzliche Ausdaueraktivitäten durch.
4. Erhöhen Sie Ihre körperliche Aktivität in Alltag, Beruf und Freizeit.

Gültig für das 1. Halbjahr des M.O.B.I.L.I.S.-Schulungsprogramms.



M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsprogramm

Ernährung I (Sitzung 3): Bestandsaufnahme, Bewertung und Veränderung des Essverhaltens

Ernährung II (Sitzung 4):
Sattmacher aus der Nahrung

Ernährung III (Sitzung 7):
Schlankmacher aus der Nahrung

Ernährungs-Erfolgs-Check

Praxissitzung Ernährung A

Praxissitzung Ernährung B



M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlungen

1. Optimieren Sie Ihre Lebensmittelauswahl, bevorzugen Sie „grün“.
2. Halten Sie sich an 3 feste Mahlzeiten am Tag.
3. Trinken Sie mindestens 2 Liter energiearme Getränke am Tag.



M.O.B.I.L.I.S.-Gruppensitzungen

Was sind Ihre Ziele?

Mit welchen Plänen können Sie diese Ziele erreichen?

Was hindert Sie am Umsetzen der Pläne?

Mit welchen Strategien können Sie mit diesen Hindernisse umgehen?

Weitere Themen:

Belohnen und Genießen, Vertrauen stärken (Motivation), Unterstützung und Sabotage, Umgang mit Stress, Rückfälle vermeiden, Planung für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S., Bilanz



M.O.B.I.L.I.S.-Leitsatz

Das M.O.B.I.L.I.S.-Programm besteht aus:

- (a) Bewegungseinheiten,
- (b) Gruppensitzungen und
- (c) Aufgaben für Zuhause.

Die Erfüllung der Aufgaben ist der Schlüssel zum Erfolg!



Aufgaben für Zuhause (Teilnehmer-Manual, S. 21f.)

**3-Tage-Bestandsaufnahme
Ernährung** (Teilnehmer-Manual, S. 146ff.)

Gewichtsverlauf
(Teilnehmer-Manual, S. 189ff.)

**Bisherige
Verhaltensänderungen**



Aufgabe für Zuhause (Teilnehmer-Manual, S. 146ff.)

3-Tage-Bestandsaufnahme ERNÄHRUNG

Sitzung 1-3



Datum

Zeit



Lebensmittel/Gericht

grün

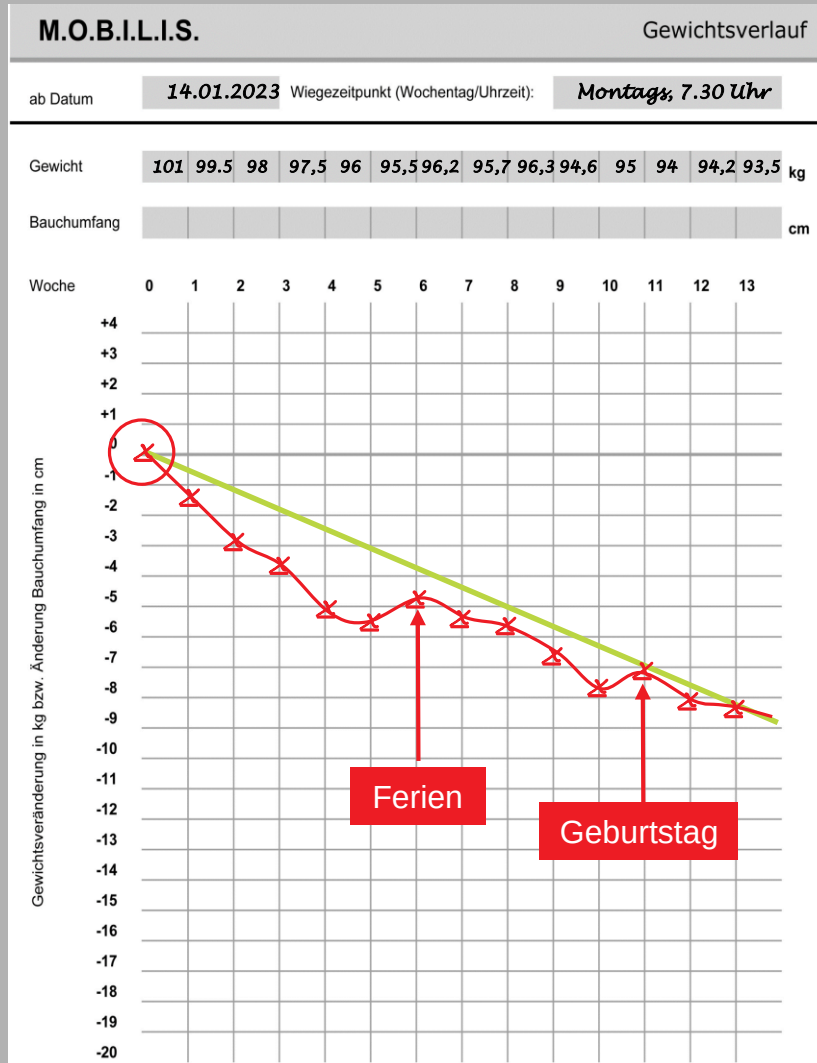
gelb

rot

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

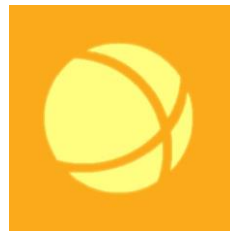


Aufgabe für Zuhause (Teilnehmer-Manual, S. 190)





HERZLICH WILLKOMMEN!
Sitzung 2





BEWEGUNG: Themenübersicht

Einstieg in ein „bewegtes“ Leben

Bewegungspunkte sammeln
im 50+50-Punkteprogramm

Erwartungen der Teilnehmer

Möglichkeiten der optimalen Trainingssteuerung
bei Ausdaueraktivitäten

Grundsätze und Schwerpunkte der praktischen
M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungseinheiten



Bewegungspunkte sammeln!

Die zwei Bedingungen zum Punkten

- (1) Halten Sie sich an die für Sie richtige Trainingsintensität.
- (2) Führen Sie die von Ihnen ausgewählte körperliche Aktivität mind. 15 Minuten am Stück durch.

Bewegungspunkte sollten Sie über die Woche verteilt sammeln, wenigstens an zwei Tagen!



Bewegungspunkte sammeln!

Die drei Bewegungskategorien

Ausdauer für Einsteiger: 1,5 Punkte/15 Min.

Ausdauer für Fortgeschrittene: 3 Punkte/15 Min.

Kräftigung: 2 Punkte/15 Min.

Wochenvorgabe: Langfristig sollten Sie mindestens 50 Bewegungspunkte sammeln!

Siehe: Aktivitätsliste Teilnehmer-Manual, S. 8f.



Bewegungspunkte sammeln!

Trainingsvariante A: Der inaktive Einsteiger

Woche	Ausdauer	Kräftigung	Wochensumme BEWEGUNGS- PUNKTE (Ausdauer+Kräftigung)	Wochensumme ERNÄHRUNGS- PUNKTE	Wochensumme GESAMT (BEWEGUNGSPUNKTE+ ERNÄHRUNGSPUNKTE)
1-6	12	4	16	50	66
7-12	18	4	22	50	72
13-18	24	6	30	50	80
19-24	34	6	40	50	90
24-x	44	6	50	50	100

Bewegungspunkte sollten über die Woche verteilt gesammelt werden (an wenigstens zwei Tagen).

Ernährungspunkte können nur an fünf Tagen pro Woche gesammelt werden.



Bewegungspunkte sammeln!

Trainingsvariante B: Der etwas aktive Einsteiger

Woche	Ausdauer	Kräftigung	Wochensumme BEWEGUNGS- PUNKTE (Ausdauer+Kräftigung)	Wochensumme ERNÄHRUNGS- PUNKTE	Wochensumme GESAMT (BEWEGUNGSPUNKTE+ ERNÄHRUNGSPUNKTE)
1-6	18	4	22	50	72
7-12	24	6	30	50	80
13-18	34	6	40	50	90
19-x	44	6	50	50	100

Bewegungspunkte sollten über die Woche verteilt gesammelt werden (an wenigstens zwei Tagen).

Ernährungspunkte können nur an fünf Tagen pro Woche gesammelt werden.



Bewegungspunkte sammeln!

Trainingsvariante C: Der Fortgeschrittene (Ziel!)

Woche	Ausdauer	Kräftigung	Wochensumme BEWEGUNGS- PUNKTE (Ausdauer+Kräftigung)	Wochensumme ERNÄHRUNGS- PUNKTE	Wochensumme GESAMT (BEWEGUNGSPUNKTE+ ERNÄHRUNGSPUNKTE)
1-x	44	6	50	50	100

Bewegungspunkte sollten über die Woche verteilt gesammelt werden (an wenigstens zwei Tagen).
Ernährungspunkte können nur an fünf Tagen pro Woche gesammelt werden.



Bewegungspunkte sammeln!

Stabilisierungsphase: Schlank bleiben!

Ausdauer	Kräftigung	Wochensumme BEWEGUNGS- PUNKTE (Ausdauer+Kräftigung)	Wochensumme ERNÄHRUNGS- PUNKTE	Wochensumme GESAMT (BEWEGUNGSPUNKTE+ ERNÄHRUNGSPUNKTE)
44	6	50	35	85

Bewegungspunkte sollten über die Woche verteilt gesammelt werden (an wenigstens zwei Tagen).
Ernährungspunkte können nur an fünf Tagen pro Woche gesammelt werden.



Wochen-Check BEWEGUNG

Wochen-Check BEWEGUNG

Sitzung 2-3



Datum	Aktivität	Dauer	Empfehlung / Punkte			
			Programm- Empfehlung	Ausdauer- Empfehlung	Kräftigungs- Empfehlung	Alltags- Empfehlung
			1	2	3	4
WOCHENSUMME Empfehlungen 1 - 4		SUMME				



Drei Hilfsmittel zur Trainingssteuerung

(1) Das Gefühl

bzw. das persönliche Belastungsempfinden

(2) Die Atmung

(3) Die Herzfrequenz (der Puls)



Das persönliche Belastungsempfinden

Die Borg-Skala

Ein Ausdauer-
training sollte nicht
anstrengender als
„13“ und ein
Kräftigungstraining
nicht
anstrengender als
„14“ sein!

20	
19	sehr sehr schwer
18	
17	sehr schwer
16	
15	schwer
14	
13	etwas anstrengend
12	
11	leicht
10	
9	sehr leicht
8	
7	sehr sehr leicht
6	



Die Atmung

Für ein effektives Ausdauertraining gilt:

„Laufen ohne zu Schnaufen!“

Wenn Sie sich neben dem Gehen oder Laufen noch unterhalten können, liegt Ihre Atemfrequenz garantiert im grünen Bereich!



Die Herzfrequenz (der Puls)

Die Trainingsherzfrequenz berechnet man unter

- (a) Berücksichtigung des Alters,
- (b) der Ruheherzfrequenz (= Ruhepuls) und
- (c) des Fitnesszustands

Trainingsherzfrequenz für mäßig trainierte gesunde Personen
= Ruheherzfrequenz + $[(220 - (2/3 \text{ Alter}) - \text{Ruheherzfrequenz}) \times 65\%]$

Achtung: - 15 Schläge/min für untrainierte Übergewichtige!



Die Herzfrequenz (der Puls)

RuhePuls (Min.)	Lebensalter (Jahre)															
	18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57	58-61	62-65	66-69	70-73	74-77	78-81
55-60	153-156	151-154	150-153	148-151	146-149	144-148	143-146	141-144	139-142	138-142	136-139	134-137	132-135	131-134	129-132	127-130
61-66	155-158	154-157	152-155	150-153	148-151	147-150	145-148	143-146	141-144	140-143	138-141	136-139	134-138	133-136	131-134	129-132
67-72	157-160	156-159	154-157	152-155	150-153	149-152	147-150	145-148	143-147	142-145	140-143	138-141	137-140	135-138	133-136	131-134
73-78	159-163	158-161	156-159	154-157	153-156	151-154	149-152	147-150	146-149	144-147	142-145	140-143	139-142	137-140	135-138	133-137
79-84	162-165	160-163	158-161	156-159	155-158	153-156	151-154	149-152	148-151	146-149	144-147	142-146	141-144	138-142	137-140	136-139
85-90	164-167	162-165	160-163	158-162	157-160	155-158	153-156	152-155	150-153	148-151	146-149	145-148	143-146	141-144	139-142	138-141
91-96	166-169	164-167	162-165	161-164	159-162	157-160	155-158	154-157	152-155	150-153	148-151	147-150	145-148	143-146	141-146	140-143

Beispiel: untrainierte übergewichtige Person im Alter von 49 Jahren mit einer Ruheherzfrequenz von 68 Schlägen/min:

$$68 + [(220 - 32,7 - 68) \times 0,65] = 146 - 15 = 131$$

Trainingsherzfrequenz der Beispielperson = **131 Schläge/min**



Drei Kontrollfragen zur Trainingssteuerung

1. Wie fühle ich mich?

2. Wie atme ich?

3. Wie schlägt mein Herz?

Stellen Sie sich diese drei „Wie“-Fragen bei jedem Ausdauertraining. Geben Sie sich selbst Antwort, ob Sie richtig trainieren!



M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungsprogramm

40 praktische Bewegungseinheiten

Phase I (8 Wochen): 1 Einheit pro Woche

Schwerpunkt: Körperwahrnehmungsschulung

weitere Themen: Thera-Band®-Programm I, Schulung der Herzfrequenzmessung

Phase II (16-18 Wochen): i. d. Regel 2 Einheiten pro Woche

Schwerpunkt: Wegleistungsaktivitäten (z. B. Nordic Walking)

weitere Themen: Thera-Band®-Programm II, Kleine Rückenschule, Spiele

Phase III (12-14 Wochen): i. d. Regel 1 Einheit pro Woche

Schwerpunkt: Fitness und Spiel als Bewegungserlebnis

weitere Themen: Wahrnehmungsschulung bzgl. eigenen Fitnesszustands, Planung für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S.



Aufgaben für Zuhause (Teilnehmer-Manual, S. 35f.)

Wochen-Check Bewegung

(Teilnehmer-Manual, S. 149ff.)

Bewegtes Zähneputzen



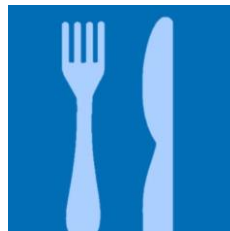
Aufgabe für Zuhause (Teilnehmer-Manual, S. 35f.)

Bewegtes Zähneputzen

Kräftigungstraining muss keinesfalls zeitaufwändig sein. Es gibt eine Reihe von kleinen und einfachen Übungen, die Sie im Alltag neben anderen Tätigkeiten durchführen können, so auch das bewegte Zähneputzen – Ihre Aufgabe für die kommende(n) Woche(n) ...



HERZLICH WILLKOMMEN!
Sitzung 3





ERNÄHRUNG I: Themenübersicht

Warum Diäten (fast immer) scheitern

Die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel (Berg & Hamm, 2020)

Analyse und Auswertung der
3-Tage-Bestandsaufnahme

Mahlzeitenverteilung,
-häufigkeit und -rhythmus



Die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel

	Gemüse, Salat, Pilze, Obst	5
	Brot, Müsli, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Reis, Nudeln	4
	Fleisch, Geflügel, Wurstwaren, Fisch (inkl. Meeres- früchte), Ei	3
	Milch, Milchpro- dukte (Käse, Joghurt/Quark)	2
	Pflanzenöl, Streichfett, Nüsse/Samen, Ölfrüchte	1



Die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel



Pflanzenöl,
Streichfett,
Nüsse/Samen,
Ölfrüchte

1

Salate/Dressings | Eintöpfe/Suppen | Pasta/Pizza, Pasta-
soßen | Fleischgerichte | Geflügelgerichte | Fischgerichte
vegetarische Gerichte | Mehlspeisen | Fast Food | Sandwichs/
Baguettes | Beilagen | Soßen | Dips | Brotaufstriche

Fertiggerichte
und Außer-
hausessen



Süßwaren/Schokolade/Zucker | Backwaren/Gebäck
Kuchen/Torten | Desserts/Eis | Knabberartikel

Zucker und
Süßwaren



Getränke



Alkoholische
Getränke





Die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel

Pizza/Pasta, Pastasößen



Lebensmittel	Ampel	Plus	Gruppe
Flammkuchen, Elsässer-			4 + 3 + 2
Gnocchi			4
Lasagne, Cannelloni, überbacken			4 + 5 + 3
Maultaschen i.D.			4 + 3 + 5
Nudelaufbau i.D.			4 + 3 + 2
Nudeln mit Fleischfüllung i.D.			4 + 3
Nudeln mit Gemüsefüllung i.D.			4 + 5
Nudeln mit Käsefüllung i.D.			4 + 2
Pastasoße Al Arrabiata			5
Pastasoße Bolognese/Pasta Asciutta i.D.			5 + 3
Pastasoße Carbonara			3 + 2
Pastasoße Gorgonzola, 4-Käse			2
Pastasoße mit Rahm/Ricotta i.D.			2

Fertiggerichte/Außerhausessen können aufgrund ihrer Zusammensetzung bis zu drei Bewertungen erhalten.





Die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel

Bewertungskriterien

Energiedichte und Nahrungsvolumen

Hunger-Sättigungsregulation

Kohlenhydrat- und Fettqualität



Die Optimierungs-Empfehlung

Optimieren Sie Ihre Lebensmittel-
auswahl, bevorzugen Sie „grün“.

Mehr als die Hälfte der von Ihnen verzehrten
Lebensmittel oder (Fertig-)Gerichte sollte aus
dem grünen Bereich der Ampel stammen.

Achten Sie außerdem darauf, nicht mehr als
zwei rote Positionen am Tag zu genießen.



Die Mahlzeiten-Empfehlung

Halten Sie sich an
3 feste Mahlzeiten am Tag.

Achten Sie darauf, dass zwischen Ihrem Frühstück und Mittagessen sowie zwischen Ihrem Mittag- und Abendessen jeweils ein zeitlicher Abstand von mind. 4 Stunden liegt.

Planen Sie Zwischenmahlzeiten nicht fest ein.
Greifen Sie nur bei Bedarf zu einem *kleinen* Snack.



Zwischenmahlzeiten (nur im Bedarfsfall)

Zwischenmahlzeiten (kleine Snacks) sollten in jedem Fall „klein“ ausfallen:

- ★ 1 Apfel
- ★ 2-3 Käsewürfel
- ★ 4-5 Oliven
- ★ kleine Handvoll (ca. 30 g) Nüsse oder Kürbiskerne
- ★ 1 kleiner Becher Naturjoghurt
- ★ ½ Scheibe Vollkornbrot mit fettarmem Käse



Aufgabe für Zuhause (Teilnehmer-Manual, S. 151ff.)

Tages-Check ERNÄHRUNG

Datum

Sitzung 3-4



1 Optimierungs-Empfehlung

Zeit

Lebensmittel/Gericht

grün gelb rot

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

2 Mahlzeiten-Empfehlung

	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Spätmahlzeit	Mahlzeiten
	☐	← 4 h →	☐	← 4 h →	☐	← 4 h →	☐	
weitere Mahlzeit/Snack?	☐		☐		☐		☐	Snacks

3 Trink-Empfehlung

Gläser/Tassen/Becher	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
á 200 ml	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Liter

Empfehlung umgesetzt?

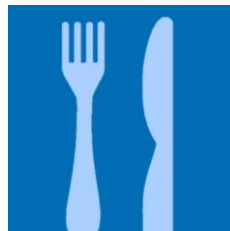
2 Punkte:

mind. 10 Gläser/Tassen/Becher
energiearme Getränke (≥ 2 l)

Punkte



HERZLICH WILLKOMMEN!
Sitzung 4





ERNÄHRUNG II: Themenübersicht

Ernährungspunkte sammeln im
50+50-Punkteprogramm

Abnehmen kann nur, wer satt is(s)t

Ballaststoffe – die Supersattmacher

Auf Dichte und Volumen kommt es an



Ernährungspunkte sammeln!

1. Optimieren Sie Ihre Lebensmittelauswahl, bevorzugen Sie „grün“.
2. Halten Sie sich an 3 feste Mahlzeiten am Tag.
3. Trinken Sie mindestens 2 Liter energiearme Getränke am Tag.



Ernährungspunkte sammeln!

OPTIMIERUNGS-Empfehlung

6 Punkte = mehr als die Hälfte „grün“ + maximal 2mal „rot“

3 Punkte = weniger als die Hälfte „grün“ + maximal 2mal „rot“

0 Punkte = mehr als 2mal „rot“

MAHLZEITEN-Empfehlung

2 Punkte = 3 feste Mahlzeiten bzw. Mahlzeitenabstand >4 Std.

0 Punkte = weniger oder mehr als drei feste 3 Mahlzeiten
bzw. Mahlzeitenabstand <4 Std.

TRINK-Empfehlung

2 Punkte = mindestens 2 Liter energiearme Getränke

0 Punkte = weniger als 2 Liter energiearme Getränke

Summe: (6+2+2 Punkte) x 5 Tage = 50 Punkte



Ernährungspunkte sammeln!

Die beiden ‚freien‘ Tage

An zwei ‚freien‘ Tagen pro Woche sammeln Sie keine Ernährungspunkte.

Sie dürfen natürlich dennoch Ihr neues Wissen anwenden und auf eine gesunde ausgewogene Ernährung achten.

Betrachten Sie die kleine Auszeit als Chance, das Erlernte und die ersten Erfolge zu festigen.

Bewegungspunkte zählen dagegen an jedem Tag.



Ernährungspunkte sammeln!

Ausgleich durch Bewegungspunkte

Gelingt es Ihnen nicht, 50 Ernährungspunkte zu sammeln, dürfen Sie das Defizit jederzeit über zusätzliche Bewegungspunkte ausgleichen.

Ein Überschreiten der 100-Punkte-Marke und damit verbundenes schnelleres Abnehmen erreichen Sie ausschließlich durch mehr Bewegung.

Das ungesunde Abnehmen durch allzu starke Kalorieneinschränkung ist bei M.O.B.i.L.i.S. ausgeschlossen.



Besprechung der Aufgabe für Zuhause

Tages-Check ERNÄHRUNG

Datum

Sitzung 3-4



1 Optimierungs-Empfehlung

Zeit

Lebensmittel/Gericht

grün

gelb

rot

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

2 Mahlzeiten-Empfehlung

Spätmahlzeit

Mahlzeiten

← 4 h →

← 4 h →

zeit/Snack?

Snacks

3 Trink-Empfehlung

Gläser/Tassen/Becher

á 200 ml

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Liter

Empfehlung umgesetzt?

2 Punkte:

mind. 10 Gläser/Tassen/Becher
energiearme Getränke (≥ 2 l)

Punkte

Auswertung nach dem Punktesystem



Ratschläge für eine bessere Sättigung

1. Volumenreich essen

2. Kohlenhydratbewusst essen

3. Eiweißreich essen

4. Langsam genießen



Faustregel für gesunden Fettverzehr

Raps-, Walnuss-, Oliven- oder Leinöl
als Speiseöl (täglich 1-2 Esslöffel)
verwenden

wöchentlich ein bis zwei Mahlzeiten
mit mindestens einem fetthaltigen
Kaltwasserfisch verzehren

im Bedarfsfall ein paar Nüsse als
Zwischenmahlzeit wählen



Aufgaben für Zuhause (Teilnehmer-Manual, S. 51)

Wochen-Check Ernährung

(Teilnehmer-Manual, S. 156ff.)

Gewichtsverlauf

(Teilnehmer-Manual, S. 189ff.)

(Pass)Foto



HERZLICH WILLKOMMEN!
Sitzung 5





Grundstruktur der Gruppensitzungen

Ziele setzen

Pläne machen

Barrieren erkennen

Gegenstrategien entwickeln



Alice im Wunderland

Alice fragt:

*„Willst du mir wohl sagen, wenn ich bitten darf,
welchen Weg ich hier nehmen muss?!“*

Die Katze antwortet:

*„Das hängt zum guten Teil davon ab, wohin du gehen
willst.“*

Alice sagt:

„Es kommt mir nicht darauf an wohin.“

Die Katze antwortet:

*„Dann kommt es auch nicht darauf an, welchen Weg
du nimmst.“*



Gesundheitsziele und Verhaltenspläne

Gesundheitsziele

Gesundheitsziele beziehen sich auf eine Verbesserung des Gesundheitszustands.

Warum will ich abnehmen?

z. B.:

- um beweglich zu sein
- um mich in meinem Körper wohl zu fühlen

Verhaltenspläne

Verhaltenspläne beziehen sich darauf, was eine Person tun muss, um ein Gesundheitsziel zu erreichen.

Was kann ich tun?

z. B.:

- Thera-Band®-Übungen
- fettarmen Käse statt Wurst zum Frühstück



Persönliche Gesundheitsziele

M.O.B.I.L.I.S.

Persönliche Gesundheitsziele

von:

Foto

Mein persönliches Gesundheitsziel Nr. 1:

Mein persönliches Gesundheitsziel Nr. 2:

Mein persönliches Gesundheitsziel Nr. 3:



Persönliche Verhaltenspläne

Verhaltenspläne
(„Was kann ich tun?“)



3pw-Regel

passend - **p**raktikabel - **p**räzise - **w**irksam



M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlungen

1. Optimieren Sie Ihre Lebensmittel-
auswahl, bevorzugen Sie „grün“.
2. Halten Sie sich an
3 feste Mahlzeiten am Tag.
3. Trinken Sie mindestens 2 Liter
energiearme Getränke am Tag.



Beispiele: Persönliche Ernährungspläne

Allg. Empfehlung	Persönlicher Ernährungsplan 
Lebensmitteltausch (Optimierungs-Empfehlung)	(1) „Ich tausche zum Frühstück (WANN) Corn Flakes gegen kernige Haferflocken mit frischen Früchten (WAS).“ (2) „Ich tausche zum Mittagessen unter der Woche in der Betriebskantine (WANN) frittierte oder gebratene Kartoffeln (z. B. Pommes frites, Kroketten, Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer etc.) gegen Salzkartoffeln oder Nudeln (WAS).“ (3) „Ich tausche immer zum Abendessen (WANN) Weizenmischbrot gegen Hafervollkornbrot (WAS).“
3 Mahlzeiten (Mahlzeiten-Empfehlung)	„Morgens nach dem Aufstehen (WANN) frühstücke (WAS) ich, gegen Mittag (WANN) bereite ich ein Mittagessen (WAS) zu und am Abend (WANN) esse ich ein Abendessen (WAS).“
2 Liter trinken (Trink-Empfehlung)	„Ich trinke täglich mindestens 2 Liter energiearme Getränke: Morgens nach dem Aufstehen (WANN) ein großes Glas Wasser und eine Tasse Kaffee (WAS), während der Arbeitszeit (WANN) eine Thermoskanne Tee (WAS), zum Abendessen (WANN) ein großes Glas Saftschorle (WAS) und vor dem Schlafengehen (WANN) eine Tasse Kräutertee (WAS).“



Persönliche Ernährungspläne: 1. Entwurf

Persönliche ERNÄHRUNGSPLÄNE



1. Entwurf

Plan verwirklicht (☑) ?

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Optimierungs-Plan I	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Optimierungs-Plan II	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Optimierungs-Plan III	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mahlzeiten-Plan	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Trink-Plan	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Aufgaben für Zuhause (Teilnehmer-Manual, S. 55f.)

Ausprobieren der
persönlichen Ernährungspläne
(1. Entwurf)

Planverwirklichung ausfüllen
und sichtbar machen



Verhaltensänderung ist abhängig von:

einer starken Absicht

hoher Selbstkonkordanz

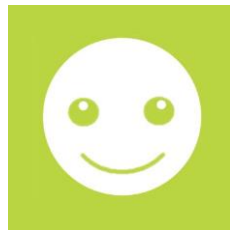
guten Implementierungsplänen

Abschirmstrategien

positiven Erfahrungen



HERZLICH WILLKOMMEN!
Sitzung 6





Wiederholung Sitzung 5

Gesundheitsziele und Verhaltenspläne

Persönliche Gesundheitsziele

3pw-Regel

Persönliche Ernährungspläne (1. Entwurf)

Thema Sitzung 6: Ernährungspläne –
vorläufige Endfassung



Bericht über die Aufgaben für Zuhause

Wie sind Sie mit Ihren Ernährungsplänen zurecht gekommen?

Wo haben Sie Ihre Planverwirklichung aufbewahrt oder aufgehängt?



3pw-Regel

passend

praktikabel

präzise

wirksam



Aufgaben für Zuhause (Teilnehmer-Manual, S. 58f.)

Vervollständigen und Umsetzen
der persönlichen Ernährungspläne

Planverwirklichung
(Teilnehmer-Manual, S. 160)

3-Tage-Trink-Check
(Teilnehmer-Manual, S. 162)

Tages-Check-Ernährung
(Teilnehmer-Manual, S. 161)



Aufgabe für Zuhause (Teilnehmer-Manual, S. 162)

3-Tage-Trink-Check ERNÄHRUNG

Sitzung 6-7



	1. Tag Datum:						2. Tag Datum:						3. Tag Datum:					
	06:00-09:00	09:00-12:00	12:00-15:00	15:00-18:00	18:00-21:00	21:00-24:00	06:00-09:00	09:00-12:00	12:00-15:00	15:00-18:00	18:00-21:00	21:00-24:00	06:00-09:00	09:00-12:00	12:00-15:00	15:00-18:00	18:00-21:00	21:00-24:00
Wasser																		
Mineralwasser																		
Saftschorle (1:3)																		
Gemüsesaft																		
Früchtetee																		
Kräutertee																		
Grüner Tee																		
Schwarzer Tee																		
Kaffee																		
Milch (3,5%)																		
Milch (1,5%)																		
Kakao																		
Buttermilch																		
Soft																		
Limonade																		
Light-Getränke																		
	06:00-09:00	09:00-12:00	12:00-15:00	15:00-18:00	18:00-21:00	21:00-24:00	06:00-09:00	09:00-12:00	12:00-15:00	15:00-18:00	18:00-21:00	21:00-24:00	06:00-09:00	09:00-12:00	12:00-15:00	15:00-18:00	18:00-21:00	21:00-24:00
Bier																		
Wein																		
Sekt																		
Schnaps																		
Likör																		
SUMME	ml (alk. Getränke		ml)				ml (alk. Getränke		ml)				ml (alk. Getränke		ml)			

Angaben zur Menge (handelsübliche Größen):

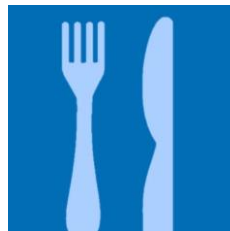
1 Wasserglas = 200 ml

1 Tasse = 125 ml

1 Schnapsglas = 20 ml



HERZLICH WILLKOMMEN!
Sitzung 7





ERNÄHRUNG III: Themenübersicht

Eiweiß –
der Joker beim Abnehmen

Wasserhaushalt,
Getränke und Trinkverhalten

Das Nährstoff-Plus –
gesundheitsbewusst abnehmen



Eiweiß – der Joker beim Abnehmen

optimale Sättigungswirkung

guter Erhalt der Muskelmasse
(in Verbindung mit körperlichem Training)

unwirtschaftlicher Energielieferant
durch vermehrte Wärmebildung
(Thermogenese)



Besprechung der Aufgabe für Zuhause

3-Tage-Trink-Check ERNÄHRUNG

Sitzung 6-7



	1. Tag Datum:						2. Tag Datum:						3. Tag Datum:					
	06:00-09:00	09:00-12:00	12:00-15:00	15:00-18:00	18:00-21:00	21:00-24:00	06:00-09:00	09:00-12:00	12:00-15:00	15:00-18:00	18:00-21:00	21:00-24:00	06:00-09:00	09:00-12:00	12:00-15:00	15:00-18:00	18:00-21:00	21:00-24:00
Wasser																		
Mineralwasser																		
Saftschorle (1:3)																		
Gemüsesaft																		
Früchtetee																		
Kräutertee																		
Grüner Tee																		
Schwarzer Tee																		
Kaffee																		
Milch (3,5%)																		
Milch (1,5%)																		
Kakao																		
Buttermilch																		
Saft																		
Limonade																		
Light-Getränke																		
	06:00-09:00	09:00-12:00	12:00-15:00	15:00-18:00	18:00-21:00	21:00-24:00	06:00-09:00	09:00-12:00	12:00-15:00	15:00-18:00	18:00-21:00	21:00-24:00	06:00-09:00	09:00-12:00	12:00-15:00	15:00-18:00	18:00-21:00	21:00-24:00
Bier																		
Wein																		
Sekt																		
Schnaps																		
Likör																		
SUMME	ml (alk. Getränke		ml)				ml (alk. Getränke		ml)				ml (alk. Getränke		ml)			

mind. 2 Liter täglich!

Angaben zur Menge (handelsübliche Größen):

1 Wasserglas = 200 ml

1 Tasse = 125 ml

1 Schnapsglas = 20 ml



Die Trink-Empfehlung

Trinken Sie mindestens 2 Liter energiearme Getränke am Tag.

Bevorzugen Sie Wasser, Mineralwasser, (stark) verdünnte Fruchtsäfte, ungesüßten oder nur leicht gesüßten Grün-, Kräuter- oder Früchtetee sowie Gemüsesäfte.

Trinken Sie – ähnlich wie beim Essen – über den Tag verteilt.



Das Nährstoff-Plus

5

Gemüse



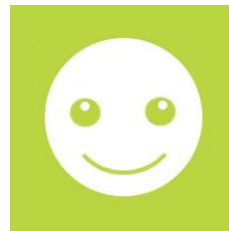
Lebensmittel	Ampel	Plus	Gruppe
Artischocke	● ● ●	Fe	5
Aubergine	● ● ●		5
Blumenkohl	● ● ●		5
Bohnen, grün	● ● ●	Fol., Mg	5
Broccoli	● ● ●	Ca, Mg	5
Chili (Pfefferschoten)	● ● ●		5
Erbsen	● ● ●	B-Vit., Mg	5
Fenchel	● ● ●	Ca, Mg	5
Frühlingszwiebel	● ● ●	Fe, Fol.	5
Gemüsezwiebel	● ● ●		5
Grünkohl (Braunkohl)	● ● ●	Ca, Fe, Fol.	5

Calcium, Eisen, Folsäure, Jod, Magnesium, B-Vitamine, Vitamin D, Vitamin E und Zink.

Ungesättigte Fettsäuren sowie **mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren** sind über das Bewertungskriterium „Fettqualität“ bereits in der Ampel berücksichtigt.



HERZLICH WILLKOMMEN!
Sitzung 8





Wiederholung Sitzung 6

Ernährungspläne –
vorläufige Endfassung

Thema Sitzung 8:
Bewegungspläne –
vorläufige Endfassung



Bericht über die Aufgaben für Zuhause

Wie sind Sie mit Ihren
Ernährungsplänen zurecht
gekommen?

Wo haben Sie Ihre
Planverwirklichung
aufbewahrt?



3pw-Regel

passend

praktikabel

präzise

wirksam



M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungsempfehlungen

1. Nehmen Sie regelmäßig am M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungsprogramm teil.
2. Führen Sie mindestens 3mal bzw. 5mal pro Woche Kräftigungs-Übungen durch.
3. Führen Sie mindestens 1mal pro Woche (z. B. am Wochenende) zusätzliche Ausdaueraktivitäten durch.
4. Erhöhen Sie Ihre körperliche Aktivität in Alltag, Beruf und Freizeit.

Gültig für das 1. Halbjahr des M.O.B.I.L.I.S.-Schulungsprogramms



Beispiele: Persönliche Bewegungspläne

Allgemeine Empfehlung

regelmäß.
Teilnahme
*(Programm-
Empfehlung)*

3-5 x
Kräftigung
*(Kräftigungs-
Empfehlung)*

mind. 1 x
Ausdauer
*(Ausdauer-
Empfehlung)*

mehr
Alltags-
aktivitäten
*(Alltags-
Empfehlung)*

Persönlicher Bewegungsplan



„Ich nehme zweimal pro Woche (WANN) in der Sporthalle/draußen (WO) am M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungsprogramm (WAS) mit den anderen Gruppenmitgliedern (MIT WEM) teil.“

„Ich führe am Montag, Dienstag und Donnerstag nach der Arbeit (WANN) alleine (MIT WEM) zu Hause (WO) Übungen mit dem Thera-Band® (WAS) durch.“

„Ich gehe am Samstagvormittag (WANN) im Stadtpark (WO) eine halbe Stunde (WIE LANGE) mit meiner Freundin (MIT WEM) walken (WAS).“

„Unter der Woche (WANN) mache ich Einkäufe zum Supermarkt um die Ecke (WO) zu Fuß (WAS).“

„Immer wenn im Büro das Telefon klingelt (WANN), stehe ich auf und wippe auf meinen Füßen langsam hin- und her (WAS).“



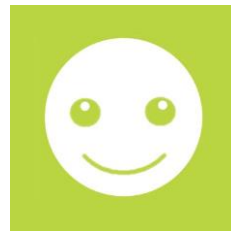
Aufgaben für Zuhause (Teilnehmer-Manual, S. 73)

Vervollständigen und
Umsetzen der persönlichen
Bewegungspläne

Planverwirklichungen
(Teilnehmer-Manual, S. 166ff.)



HERZLICH WILLKOMMEN!
Sitzung 9





Wiederholung Sitzung 8

Bewegungspläne

3pw-Regel

Thema Sitzung 9:
Barrieren und Barrierenmanagement



Bericht über die Aufgaben für Zuhause

Zu wie viel Prozent konnte Ihr/e Partner/in

- (1) seine/ihre Ernährungspläne
- (2) seine/ihre Bewegungspläne

in den Wochen seit der letzten Sitzung verwirklichen?



Barrieren

Barrieren sind Hindernisse, die eine Person davon abhalten, einen Verhaltensplan zu verwirklichen

Äußere Barrieren

Beispiele:

Partner mit anderen
Essgewohnheiten
finanzielle Aufwendungen
organisatorischer Aufwand

Innere Barrieren

Beispiele:

keine Lust
Heißhunger-Gefühl
,Ist jetzt auch egal' –
Gedanke
niedergeschlagene Stimmung



Strategien zum Barrierenmanagement

Barrierenmanagement bedeutet, Strategien anzuwenden, um Barrieren zu bewältigen.

Beispiele:

sich zum Sporttreiben verabreden

Gesundheitsziele ins Gedächtnis rufen

Sportsachen bereit legen

Aufmerksamkeit auf gesunde
Nahrungsmittel lenken



Aufgaben für Zuhause (Teilnehmer-Manual, S. 77)

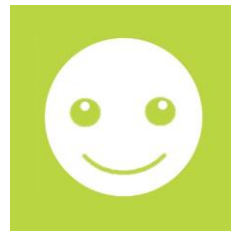
Vervollständigen der Strategien
zum Barrierenmanagements und
deren Anwendung

Planverwirklichungen
(Teilnehmer-Manual, S. 170)

Tages-Check-Ernährung
(Teilnehmer-Manual, S. 171)



HERZLICH WILLKOMMEN!
Sitzung 10





Wiederholung Sitzung 9

Identifizierung der persönlichen Barrieren

Strategien zum Barrierenmanagement

Persönliches Barrierenmanagement

Thema Sitzung 10:
Belohnen und Genießen



Bericht über die Aufgaben für Zuhause

Zu wie viel Prozent konnte Ihr/e Partner/in

- (1) seine/ihre Ernährungspläne
- (2) seine/ihre Bewegungspläne

in den Wochen seit der letzten Sitzung verwirklichen?



Bericht über die Aufgaben für Zuhause

Welche (weiteren)
Strategien zum
Barrierenmanagement
haben Sie ausgesucht
und angewendet?



Mögliche Problemquellen

... richtet sich die Formulierung des Plans nach der 3pw-Regel?

... sind die Barrieren eindeutig beschrieben?

... beziehen sich die Strategien zum Barrierenmanagement auf die Barrieren und sind sie ausgeschöpft?



Belohnen und Genießen

Belohnen/Belohnung

Für etwas Erreichtes/Erledigtes/
Getanes belohnt zu werden.

Genießen/Genuss

Muss keinen speziellen Anlass oder
Bezug haben.



Belohnungs-Tipps

Loben Sie sich selbst.

Belohnen Sie sich zeitnah.

Machen Sie „3pw-Belohnung“.



Belohnungsmöglichkeiten (Teilnehmer-Manual, S. 86)

Belohnungsmöglichkeiten



Meine persönlichen Belohnungsmöglichkeiten

1. Belohnungsmöglichkeit

2. Belohnungsmöglichkeit

3. Belohnungsmöglichkeit

Genussmomente (optional)



4 Grundgeschmacksrichtungen

süß

bitter

salzig

sauer



Genuss-Tipps

Genießen Sie mit Aufmerksamkeit.

Essen Sie langsam.

Trainieren Sie Ihren Geschmack.

Entdecken Sie Alltagsgenüsse.



Aufgaben für Zuhause (Teilnehmer-Manual, S. 85f.)

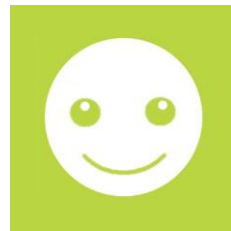
Umsetzen der persönlichen Pläne
unter Anwendung des Barrieren-
managements

Planverwirklichungen
(Teilnehmer-Manual, S. 172)

Belohnungsmöglichkeiten



HERZLICH WILLKOMMEN!
Sitzung 11





Wiederholung Sitzung 10

Belohnen

Genießen

Thema Sitzung 11:
Vertrauen stärken



Bericht über die Aufgaben für Zuhause

Zu wie viel Prozent konnte Ihr/e Partner/in

(1) seine/ihre Ernährungspläne

(2) seine/ihre Bewegungspläne

in den Wochen seit der letzten Sitzung verwirklichen?



Mögliche Problemquellen

... richtet sich die Formulierung des Plans nach der 3pw-Regel?

... sind die Barrieren eindeutig beschrieben?

... beziehen sich die Strategien zum Barrierenmanagement auf die Barrieren und sind sie ausgeschöpft?



Bericht über die Aufgaben für Zuhause

Haben Sie sich belohnt?



Motivation

Motivation zur Lebensstiländerung entsteht, wenn ...

... Ihnen diese
Veränderung etwas
bringt.
(Nutzen > Kosten)

... Sie sich diese
Veränderung
zutrauen.



Nutzen

Nutzen (Vorteile) sind förderlich, um Ihre Verhaltenspläne zu verwirklichen.

alltäglicher Nutzen von gesunder Ernährung

Beispiele:

weniger Blutzucker-
schwankung
weniger Völlegefühl
neue Geschmacks-
erlebnisse

alltäglicher Nutzen von regelmäßiger Bewegung

Beispiele:

tieferer Schlaf
größere Wachheit
leichterer Umgang mit
Stress



Zwei Bereiche der Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit zum Anfangen

von neuen/veränderten Verhaltensweisen

Selbstwirksamkeit zum Dabeibleiben

an neuen/veränderten Verhaltensweisen



Aufgaben für Zuhause (Teilnehmer-Manual, S. 90)

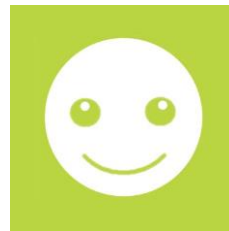
Umsetzen der persönlichen
Pläne unter Anwendung des
Barrierenmanagements

Planverwirklichungen
(Teilnehmer-Manual, S. 174)

Gewichtsverlauf
(Teilnehmer-Manual, S. 191)



HERZLICH WILLKOMMEN!
Sitzung 12





Wiederholung Sitzung 11

Kosten-Nutzen-Bilanz

Selbstwirksamkeit

Rückschau auf Erfolge

Themen Sitzung 12:
Zwischenbilanz und
Planung des selbständigen
Bewegungsprogramms



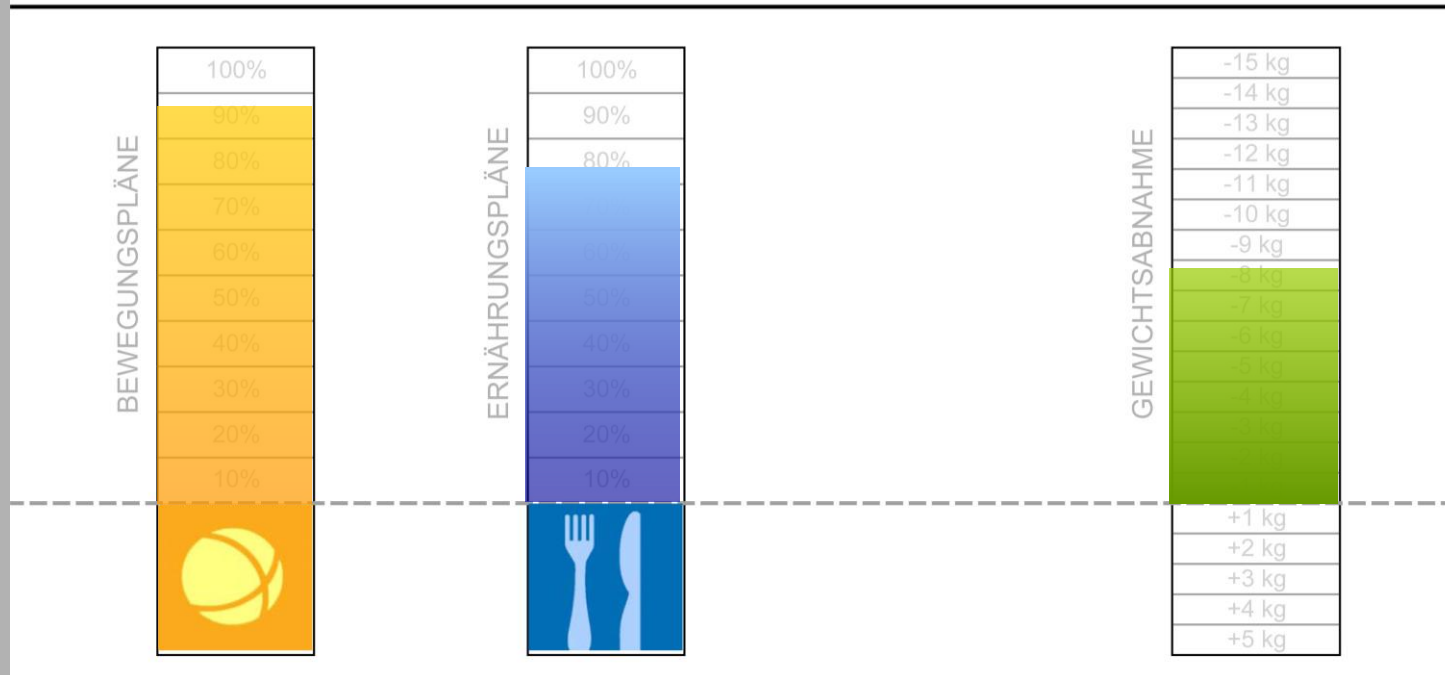
Zwischenbilanz

von:

Datum

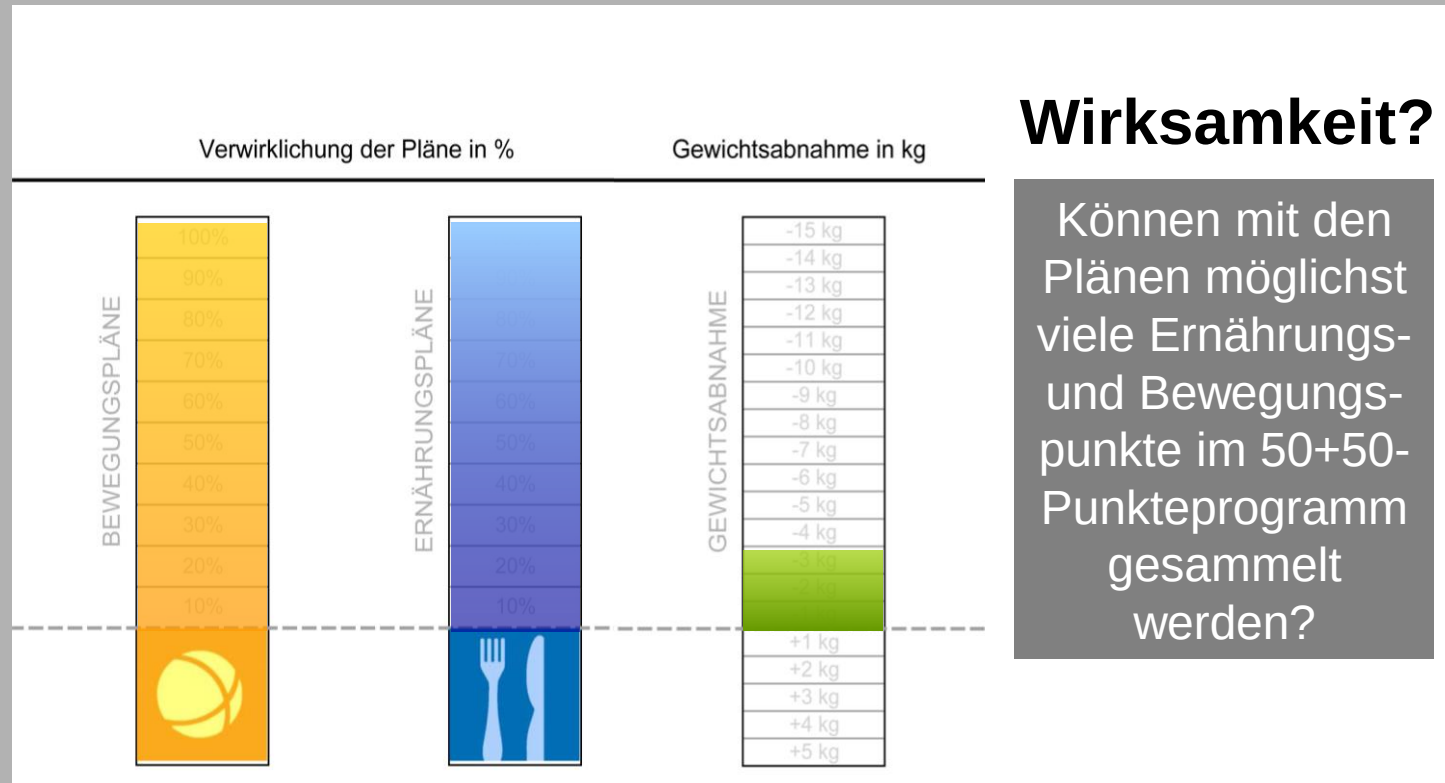
Verwirklichung der Pläne in %

Gewichtsabnahme in kg



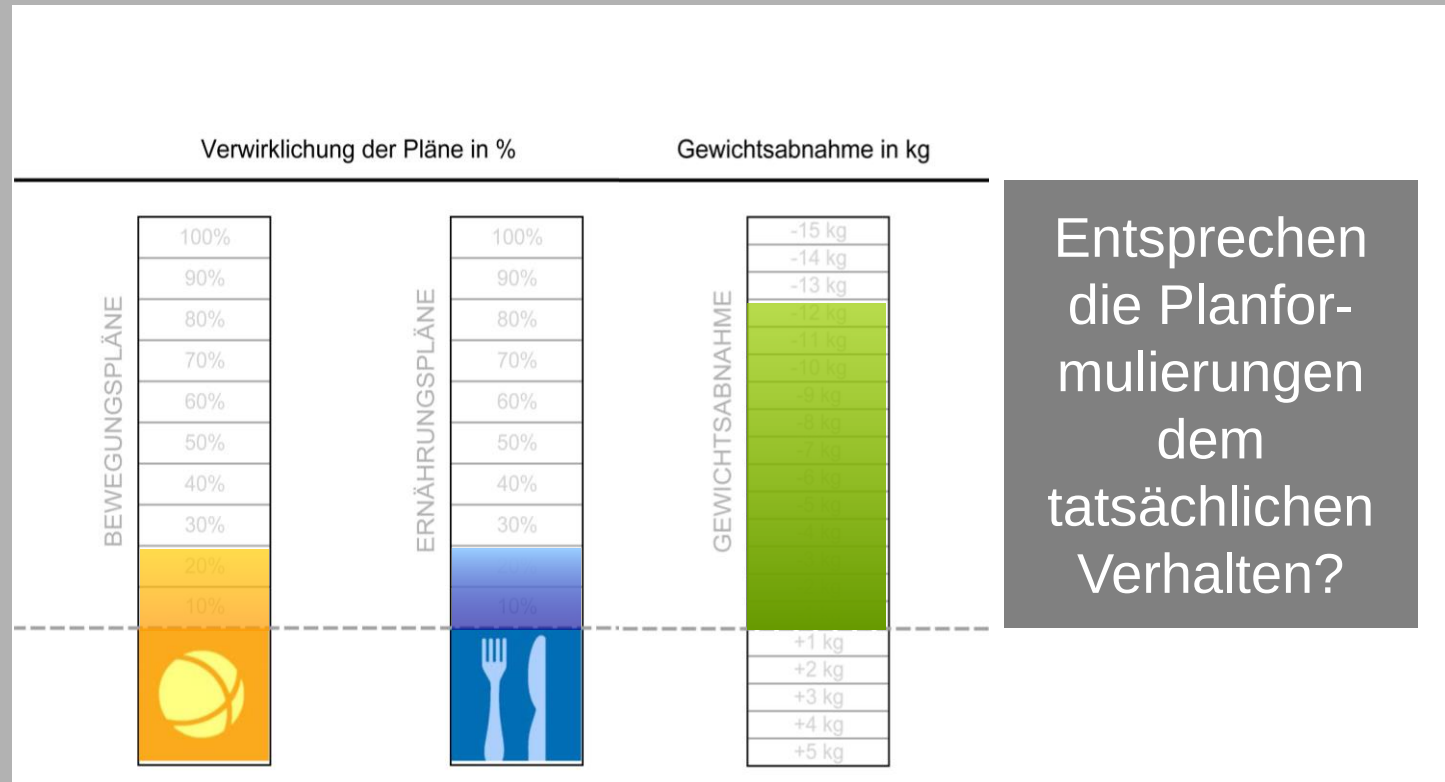


Identifizierung von Problemquellen (I)



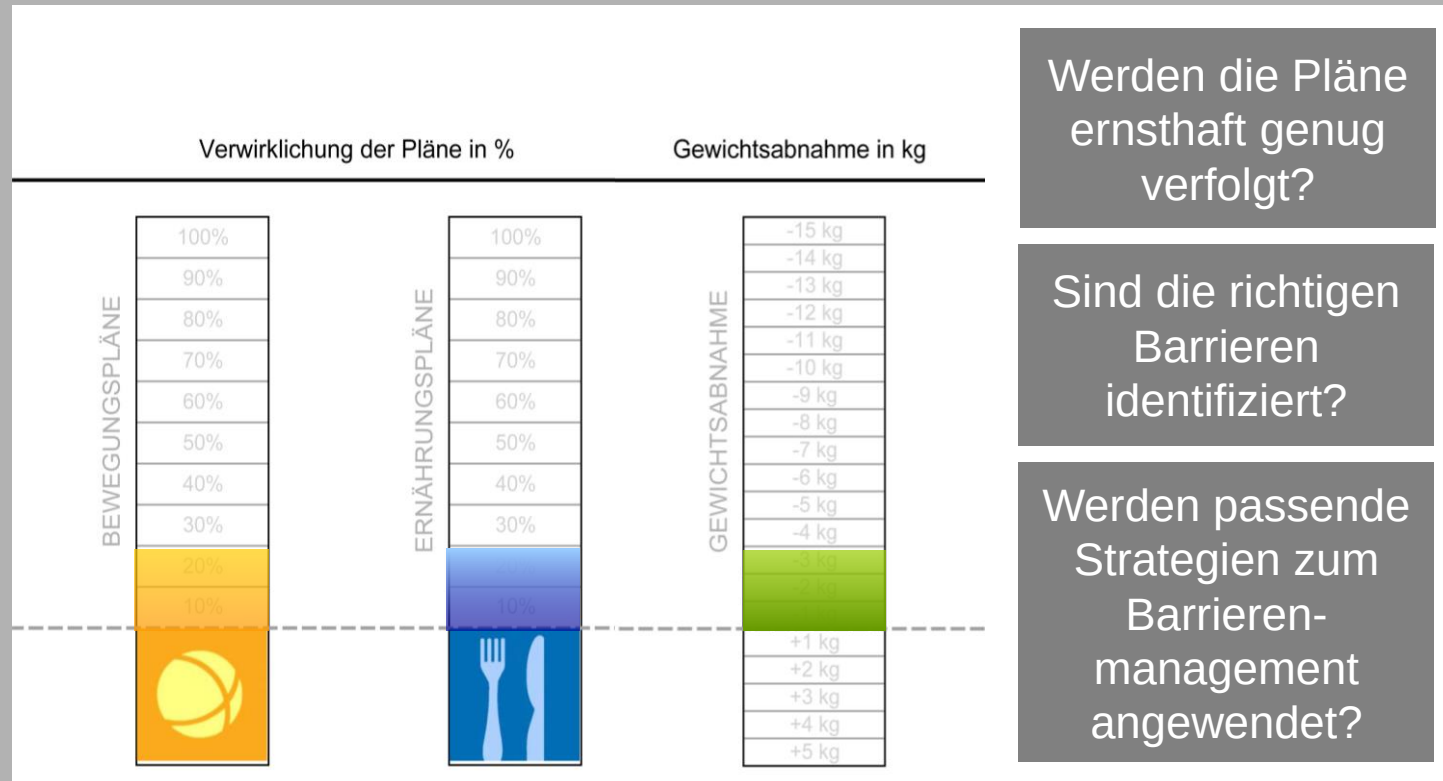


Identifizierung von Problemquellen (II)





Identifizierung von Problemquellen (III)





Was hat mir das Erreichen meiner Bewegungspläne erleichtert?



M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungsempfehlungen

1. Nehmen Sie regelmäßig am M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungsprogramm teil.
2. Führen Sie mindestens 3mal bzw. 5mal pro Woche Kräftigungs-Übungen durch.
3. Führen Sie mindestens 1mal pro Woche (z. B. am Wochenende) zusätzliche Ausdaueraktivitäten durch.
4. Erhöhen Sie Ihre körperliche Aktivität in Alltag, Beruf und Freizeit.

Gültig für das 1. Halbjahr des M.O.B.I.L.I.S.-Schulungsprogramms.



M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungsempfehlungen

1. Führen Sie mindestens 5mal pro Woche Kräftigungs-Übungen durch.
2. Führen Sie mindestens 2-3mal pro Woche Ausdaueraktivitäten durch.
3. Erhöhen Sie weiterhin Ihre körperliche Aktivität in Alltag, Beruf und Freizeit.

Gültig ab dem 2. Halbjahr des M.O.B.I.L.I.S.-Schulungsprogramms.



3pw-Regel + Erfolgsrezept

passend?

praktikabel ?

präzise ?

wirksam ?

+

ERFOLGS-
REZEPT



Aufgaben für Zuhause (Teilnehmer-Manual, S. 95)

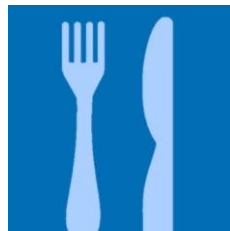
Ausprobieren der Bewegungspläne
(2. Halbjahr) und Identifizieren von
Bewegungs-Barrieren

Umsetzen der persönlichen
Ernährungspläne unter Anwendung
des Barrierenmanagements

Planverwirklichungen
(Teilnehmer-Manual, S. 176)



HERZLICH WILLKOMMEN!
Ernährungs-Erfolgscheck





ERFOLGSCHECK: Themenübersicht

Aktuelle Bestandsaufnahme

Analyse des letzten
Tages-Checks Ernährung

Das „5-4-3-2-1“-System –
ausgewogen abnehmen



M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlungen

1. Optimieren Sie Ihre Lebensmittel-
auswahl, bevorzugen Sie „grün“.
2. Halten Sie sich an
3 feste Mahlzeiten am Tag.
3. Trinken Sie mindestens 2 Liter
energiearme Getränke am Tag.



Das „5-4-3-2-1“-System

Die
ideale
Verteilung
der Lebens-
mittelgruppen





Das „5-4-3-2-1“-System



Gemüse, Salat,
Pilze, Obst

5x



Brot, Müsli,
Hülsenfrüchte,
Kartoffeln, Reis,
Nudeln

4x



Fleisch, Geflügel,
Wurstwaren, Fisch
(inkl. Meeres-
früchte), Ei

3x



Milch, Milchpro-
dukte (Käse,
Joghurt/Quark)

2x



Pflanzenöl,
Streichfett,
Nüsse/Samen,
Ölfrüchte

1x



Das „5-4-1-4-1“-System: vegetarisch



Gemüse, Salat,
Pilze, Obst

5x



Brot, Müsli,
Hülsenfrüchte,
Kartoffeln, Reis,
Nudeln

4x



Ei

1x



Milch, Milchpro-
dukte (Käse,
Joghurt/Quark)

4x

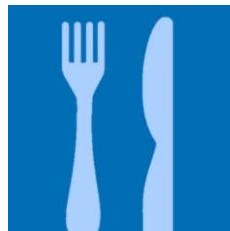


Pflanzenöl,
Streichfett,
Nüsse/Samen,
Ölfrüchte

1x



HERZLICH WILLKOMMEN!
Praxissitzung Ernährung A





PRAXISSITZUNG A: Themenübersicht

Was bringen Rezepte für die schlanke Linie?

Welche praktischen Möglichkeiten der fettarmen Nahrungsmittelzubereitung gibt es?

Wie erstellt man einen Speiseplan?



Das „5-4-3-2-1“-System



Gemüse, Salat,
Pilze, Obst

5x



Brot, Müsli,
Hülsenfrüchte,
Kartoffeln, Reis,
Nudeln

4x



Fleisch, Geflügel,
Wurstwaren, Fisch
(inkl. Meeres-
früchte), Ei

3x



Milch, Milchpro-
dukte (Käse,
Joghurt/Quark)

2x



Pflanzenöl,
Streichfett,
Nüsse/Samen,
Ölfrüchte

1x



Das „5-4-1-4-1“-System: vegetarisch



Gemüse, Salat,
Pilze, Obst

5x



Brot, Müsli,
Hülsenfrüchte,
Kartoffeln, Reis,
Nudeln

4x



Ei

1x



Milch, Milchpro-
dukte (Käse,
Joghurt/Quark)

4x



Pflanzenöl,
Streichfett,
Nüsse/Samen,
Ölfrüchte

1x



Das „6-7-0-0-2“-System: vegan



Gemüse, Salat,
Pilze, Obst

6x



Brot, Müsli,
Hülsenfrüchte,
Kartoffeln, Reis,
Nudeln

7x

0x

0x

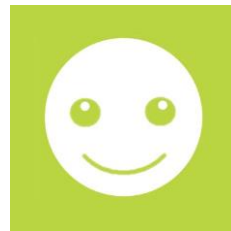


Pflanzenöl,
Streichfett,
Nüsse/Samen,
Ölfrüchte

2x



HERZLICH WILLKOMMEN!
Sitzung 13





Wiederholung Sitzung 12

Zwischenbilanz / Problemquellen
Bewegungsempfehlungen für das
2. M.O.B.I.L.I.S.-Halbjahr

Persönliche Bewegungspläne für
das 2. M.O.B.I.L.I.S.-Halbjahr

Thema Sitzung 13:
Unterstützung und Sabotage



Bericht über die Aufgaben für Zuhause

Zu wie viel Prozent konnte Ihr/e Partner/in

- (1) seine/ihre Ernährungspläne
- (2) seine/ihre Bewegungspläne

in den Wochen seit der letzten Sitzung verwirklichen?



Unterstützung und Sabotage

Praktische Unterstützung

Information über Ernährung
oder Bewegung
(z. B. Sportprogramme)
Organisatorische Hilfe
(z. B. Kinder hüten,
Unterstützung im Haushalt)

Praktische Sabotage

keine Rücksicht
(z. B. Terminänderungen)

Emotionale Unterstützung

Ermutigung zum Sporttreiben
Lob für gesundes Kochen
Trost bei Sportverletzungen
Verständnis für „neues
Verhalten“

Emotionale Sabotage

Verführen
(z. B. zum Kuchen essen)
Unverständnis für „neues
Verhalten“

[illegible]



Sabotage: Zum Essen drängen

Gründe

Nicht-Wissen
ungern alleine essen
versteckte Zuneigung
Bedrohungsgefühl
Neid

Umgang

Situation erklären
offene und
bestimmte Antworten
andere mit
einbeziehen
Ausschließen von
persönlichen Konflikten



Aufgaben für Zuhause (Teilnehmer-Manual, S. 100)

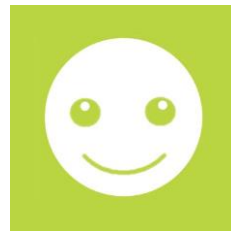
Umsetzung der persönlichen
Unterstützungswünsche

Umsetzen der persönlichen Pläne
unter Anwendung des Barrieren-
managements

Optional: Planverwirklichungen
(Teilnehmer-Manual, S. 178)



HERZLICH WILLKOMMEN!
Sitzung 14





Wiederholung Sitzung 13

Unterstützung und Sabotage

Thema Sitzung 14:
Umgang mit Stress



Bericht über die Aufgaben für Zuhause

Unterstützungswünsche



Meine Unterstützungswünsche

Wobei benötige ich Unterstützung?	Wer könnte mich unterstützen?	Wie könnte die Unterstützung aussehen?	Wie könnte ich mich revanchieren?
↓	↓	↓	↓
Wofür wollte ich Unterstützung?	Wer hat mich unterstützt?	Wie sah die Unterstützung aus?	Wie habe ich mich revanchiert?



Bericht über die Aufgaben für Zuhause

Zu wie viel Prozent konnte Ihr/e
Partner/in

(1) seine/ihre Ernährungspläne

(2) seine/ihre Bewegungspläne

in den Wochen seit der letzten
Sitzung verwirklichen?



Stress besteht aus ...

Stressoren

Gedanken

Stressreaktionen



Aufgaben für Zuhause (Teilnehmer-Manual, S. 105)

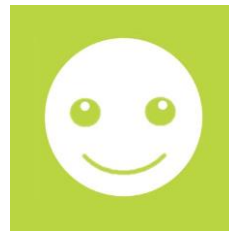
Anwenden des persönlichen
Stressmanagements

Umsetzen der persönlichen
Pläne unter Anwendung des
Barrierenmanagements

Optional: Planverwirklichungen
(Teilnehmer-Manual, S. 180)



HERZLICH WILLKOMMEN!
Sitzung 15





Wiederholung Sitzung 14

Stressmodell / Kognitionsübung

Stressmanagement
in den Alltag integrieren

Thema Sitzung 15:
Rückfälle vermeiden



Bericht über die Aufgaben für Zuhause

Welche Strategie zum Stressmanagement hat Ihr/e Telefonpartner/in angewendet?

Welche Erfahrungen hat er/sie dabei gemacht?



Bericht über die Aufgaben für Zuhause

Zu wie viel Prozent konnte Ihr/e
Partner/in

(1) seine/ihre Ernährungspläne

(2) seine/ihre Bewegungspläne

in den Wochen seit der letzten
Sitzung verwirklichen?



Fall und Rückfall

Fall (Ausrutscher)

Vorübergehender Kontrollverlust in einzelnen Bereichen

Beispiel:

Den Ausdauerplan in einer bestimmten Woche nicht erreicht.

Rückfall

Vernachlässigung der gesamten neu erlernten Verhaltensweisen während längerer Zeit

Beispiel:

Die Ernährungspläne über mehrere Wochen lang nicht beachtet.



Erste Hilfe bei Ausrutschern

1. Eingestehen der Situation

„Mir ist ein Ausrutscher passiert!“

2. Tagebuch/Protokoll führen

„Wie sieht mein Tagesablauf zur Zeit aus?“

3. Ziele überdenken

„Wo will ich hin?“



Ausrutscher vermeiden

1. Risikosituation identifizieren

2. Risikosituation meiden

3. Risikosituation entschärfen durch
Vorausplanung

Beispiele ehemaliger M.O.B.I.L.I.S.-Teilnehmer:

- Walking-Schuhe auf die Geschäftsreise mitnehmen
- zur Einladung leckeren Saft mitbringen (statt Wein)
- Sightseeing-Tour im Städteurlaub zu Fuß statt mit dem Bus / Protokoll führen



Beispiel-Risikosituationen

A. Urlaub: Endlich Urlaub! Sommer, Sonne, Strand. Keine Verpflichtungen rufen, nur die schöne Landschaft mit einigen Sehenswürdigkeiten lockt. Moment – wie war das mit den Ernährungs- und Bewegungsplänen?

B. Weihnachtsstimmung: Es ist Dezember, und die gesamte Familie wird für die Feiertage zu Ihnen kommen. Normalerweise sitzen dann alle stundenlang um eine reich gedeckte Kaffeetafel, an die sich das große Abendessen nahtlos anschließt ...

C. Büroalltag: Die letzte Woche im Büro war einfach verrückt, und Besserung ist nicht in Aussicht. Abgabetermine kommen immer näher, Sie arbeiten immer länger und sind abends total erschöpft. Ihre Bewegungspläne geraten so langsam ins Hintertreffen.



Aufgaben für Zuhause (Teilnehmer-Manual, S. 109)

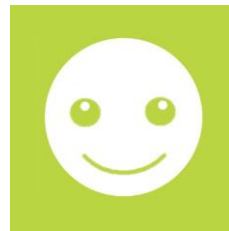
Identifizierung und Umgang
mit Risikosituationen

Umsetzen der persönlichen
Pläne unter Anwendung des
Barrierenmanagements

Optional: Planverwirklichungen
(Teilnehmer-Manual, S. 182)



HERZLICH WILLKOMMEN!
Sitzung 16





Wiederholung Sitzung 15

Fall (Ausrutscher) und Rückfall

Erste Hilfe bei Ausrutschern

Vermeiden von Ausrutschern

Thema Sitzung 16:
Planung für
die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S.



Bericht über die Aufgaben für Zuhause

1. Konnten Sie eine persönliche Risikosituation identifizieren?

2. Wie sind Sie mit der Risikosituation umgegangen?



Bericht über die Aufgaben für Zuhause

Zu wie viel Prozent konnte Ihr/e
Partner/in

(1) seine/ihre Ernährungspläne

(2) seine/ihre Bewegungspläne

in den Wochen seit der letzten
Sitzung verwirklichen?



Was hat mir das Erreichen meiner Bewegungspläne erleichtert?



M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungsempfehlungen

1. Führen Sie mindestens 5mal pro Woche Kräftigungs-Übungen durch.
2. Führen Sie mindestens 2-3mal pro Woche Ausdaueraktivitäten durch.
3. Erhöhen Sie weiterhin Ihre körperliche Aktivität in Alltag, Beruf und Freizeit.



3pw-Regel + Erfolgsrezept

passend?

praktikabel ?

präzise ?

wirksam ?

+

ERFOLGS-
REZEPT



Was hat mir das Erreichen meiner Ernährungspläne erleichtert?

A large gray rectangular area representing a redacted section of the document.



M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlungen

1. Optimieren Sie Ihre Lebensmittel-
auswahl, bevorzugen Sie „grün“.
2. Halten Sie sich an
3 feste Mahlzeiten am Tag.
3. Trinken Sie mindestens 2 Liter
energiearme Getränke am Tag.



3pw-Regel + Erfolgsrezept

passend?

praktikabel ?

präzise ?

wirksam ?

+

ERFOLGS-
REZEPT



Aufgaben für Zuhause (Teilnehmer-Manual, S. 115)

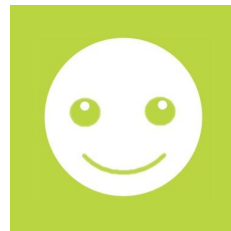
Umsetzen der persönlichen
Pläne unter Anwendung des
Barrierenmanagements und der Erfolgsrezepte

Rekapitulation der Programmenthemen:
Belohnen und Genießen,
Motivationsauffrischung (Vertrauen stärken),
Unterstützung und Sabotage,
Umgang mit Stress, Rückfälle vermeiden

Planverwirklichungen
(Teilnehmer-Manual, S. 184)



HERZLICH WILLKOMMEN!
Sitzung 17 / Abschluss





Wiederholung Sitzung 16

Bewegungspläne für die Zeit danach

Ernährungspläne für die Zeit danach

Themen Sitzung 17:
Bilanz, Verpflichtung, Feedback



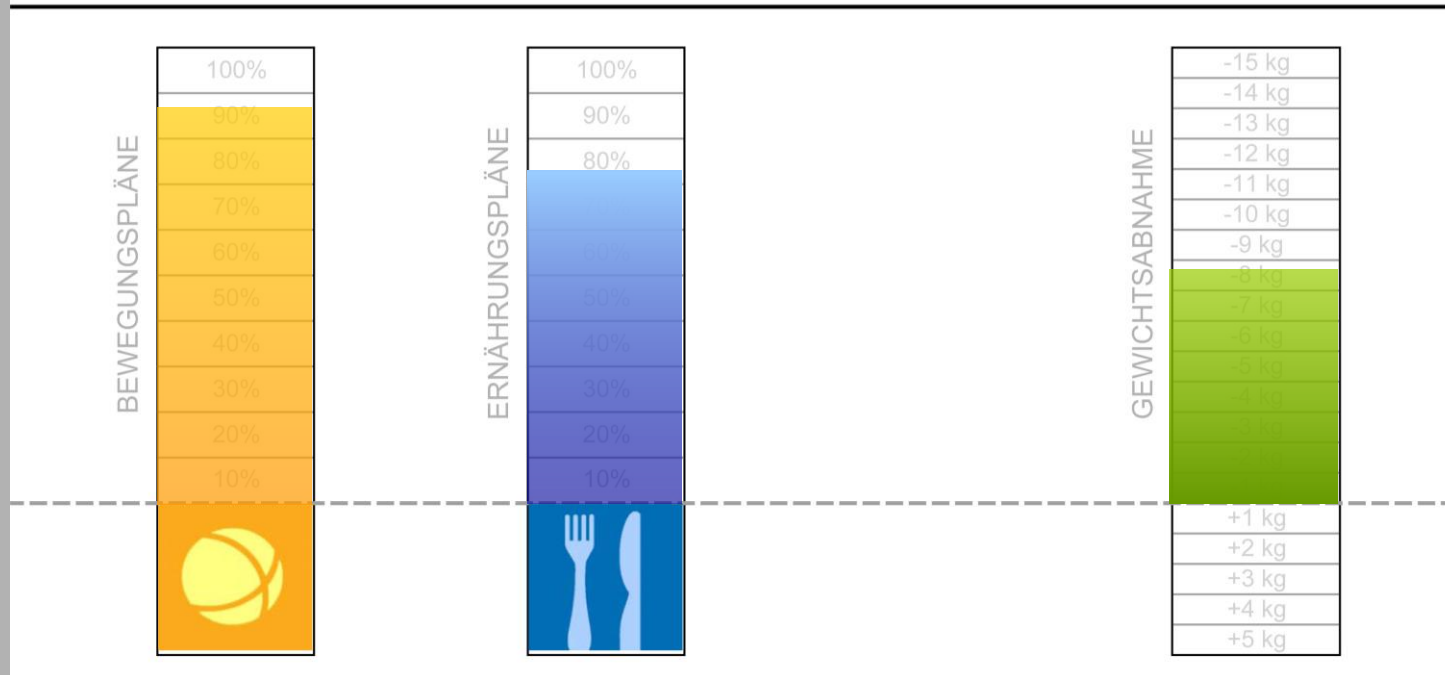
Bilanz

von:

Datum

Verwirklichung der Pläne in %

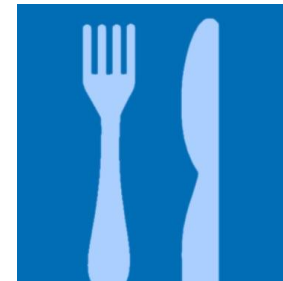
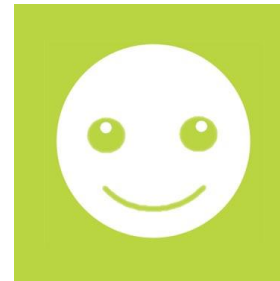
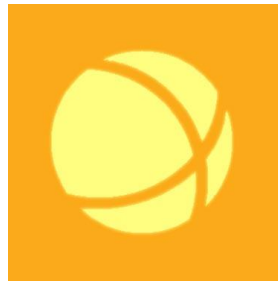
Gewichtsabnahme in kg





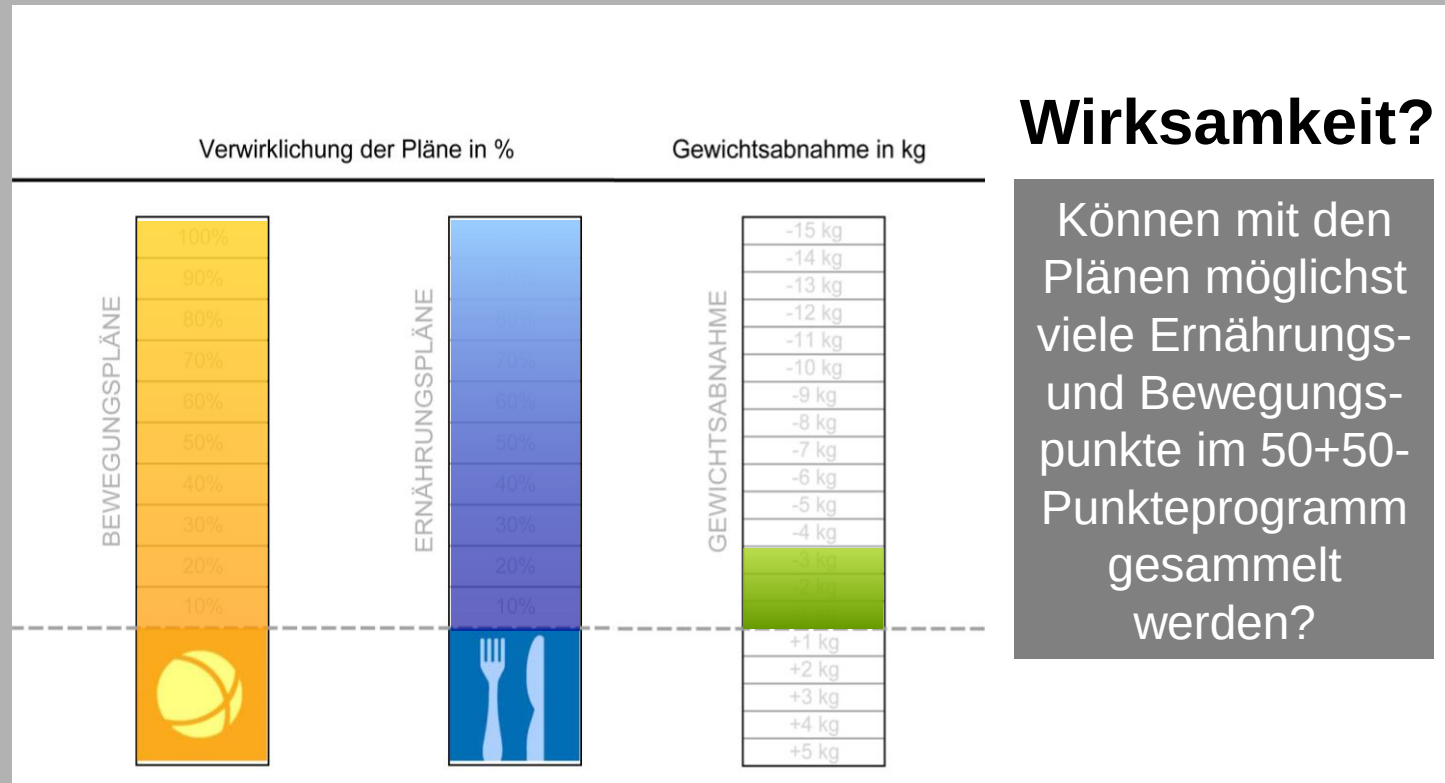
M.O.B.I.L.I.S. gratuliert!

Was Sie im letzten Jahr
erreicht haben, ist
I H R persönlicher Erfolg!



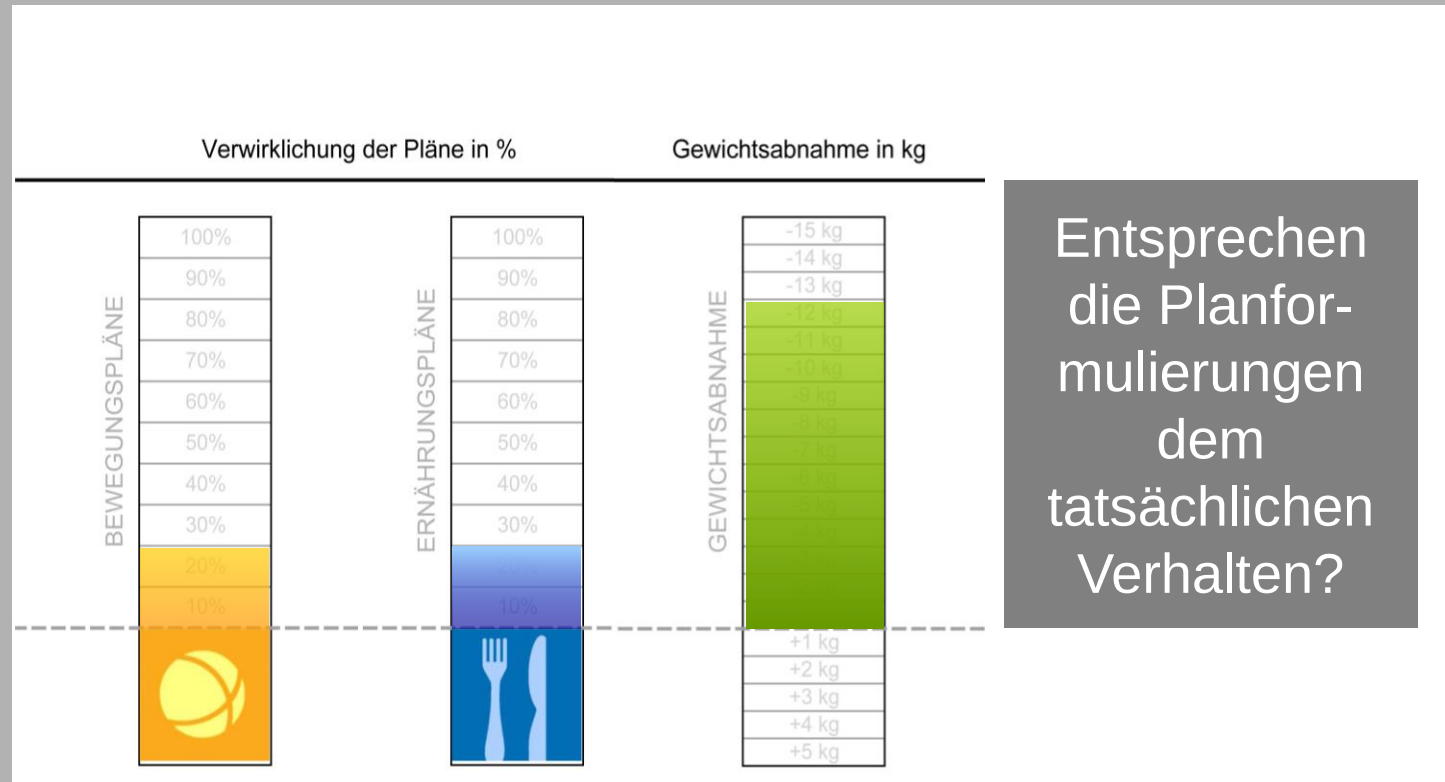


Identifizierung von Problemquellen (I)



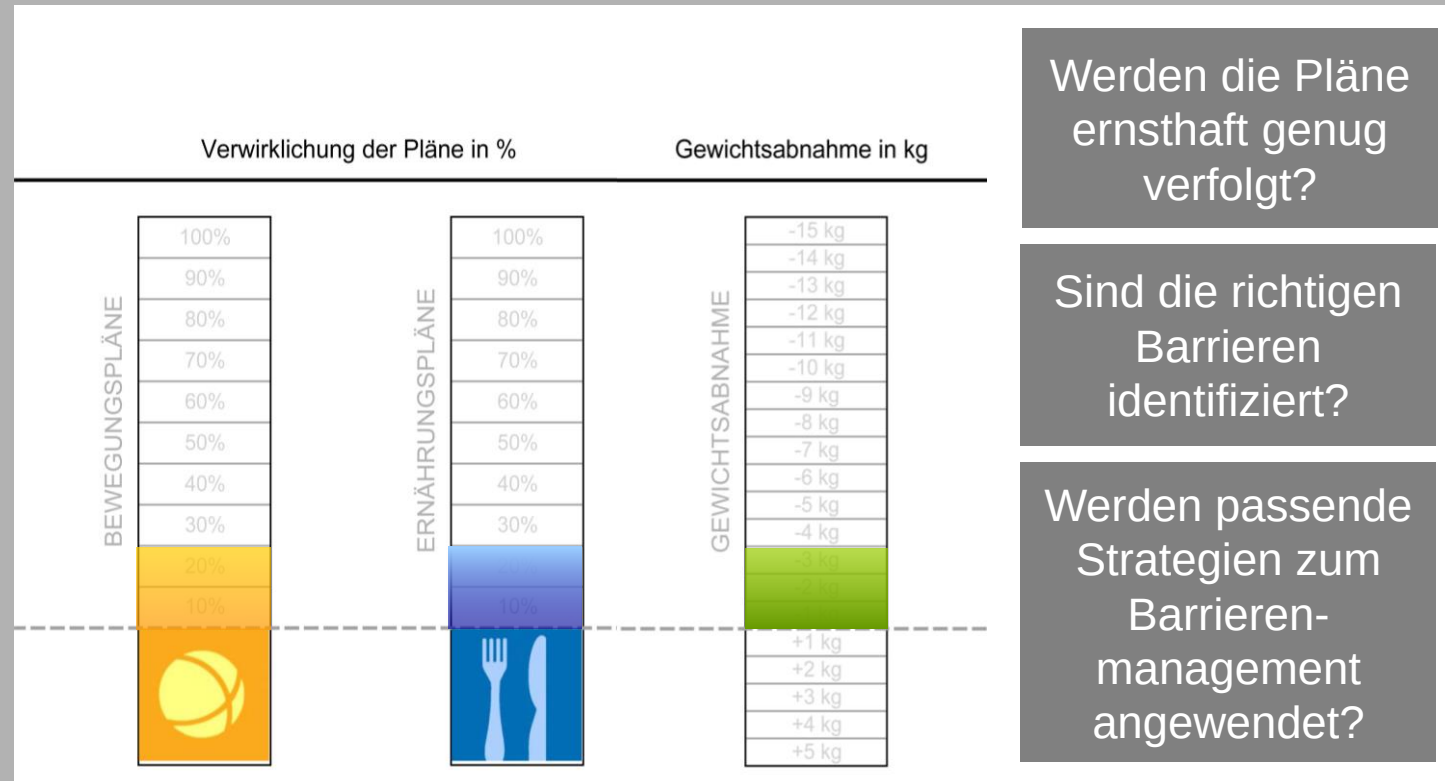


Identifizierung von Problemquellen (II)





Identifizierung von Problemquellen (III)





Verpflichtung (Teilnehmer-Manual, S. 187)

M.O.B.I.L.I.S.



Die Pläne, die ich in der nächsten Zeit verwirklichen will, lauten:

Optimierungs-
Plan I

Kräftigungs-
Plan

Optimierungs-
Plan II

Ausdauer-
Plan

Optimierungs-
Plan III

Alltags-
Plan I

Mahlzeiten-
Plan

Alltags-
Plan II

Trink-Plan

Unterzeichnung durch M.O.B.I.L.I.S.

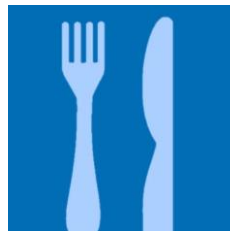
Die Pläne sind nach der 3pw-Regel **passend - praktikabel – präzise – wirksam** formuliert.
Die Pläne können jederzeit verändert, aber nie ersatzlos gestrichen werden.

Unterschrift

Unterschrift M.O.B.I.L.I.S.-Trainer Psychologie/Pädagogik



HERZLICH WILLKOMMEN!
Praxissitzung Ernährung B





PRAXISSITZUNG B: Themenübersicht

Essen – mehr als nur
Ernährung des Körpers?

Wie schmeckt Käse unter-
schiedlicher Fettgehaltsstufen?

Kann man Schokolade
„richtig“ genießen?